

# PROJEKT CHO

CARBOHYDRATE

**E-book**

**Zhrnutie o PROJEKTE CHO**

**[www.martinchudy.sk/projektcho](http://www.martinchudy.sk/projektcho)**

# KTO?



## Martin Chudý:

- ✓ **Narodený:** 23. apríla 1989 v Považskej Bystrici
- ✓ **Vek:** 26
- ✓ **Povolanie:** profesionálny športovec – futbalista, konzultant pre optimálne zdravie a výživu
- ✓ **Krvná skupina:** B rh+
- ✓ **Výška:** 186.5 cm
- ✓ **Váha:** 88-90 kg
- ✓ **Najvyššie vzdelanie:** SPŠ stavebná v Nitre
- ✓ **Kontakt:**  
[projektcho@martinchudy.sk](mailto:projektcho@martinchudy.sk)  
[zdravie@martinchudy.sk](mailto:zdravie@martinchudy.sk)
- ✓ **Webstránka:** [www.martinchudy.sk/projektcho](http://www.martinchudy.sk/projektcho)
- ✓ **Iné webstránky:**  
[www.martinchudy.sk](http://www.martinchudy.sk)  
[www.martinchudy.blogspot.sk](http://www.martinchudy.blogspot.sk)  
[www.martinchudy.blog.sme.sk](http://www.martinchudy.blog.sme.sk)

## Zdravotný stav k aprílu 2015:

- **Hmotnosť:** 88.1 kg
- **Percento telesného tuku:** 7.9%
- **Tuk v kilogramoch:** 7.0 kg
- **Beztuková hmota:** 81.1 kg
- **Minerály v kostiach:** 4.0 kg
- **Metabolický vek:** 12
- **Viscerálny tuk:** 1
- **Telesná voda:** 63.5% hmotnosti tela
- **BMR (bazálny metabolizmus):** 2 033 kcal / 8 506 kJ



## Výsledky spiroergometrie a Wingate testu z marca a apríla 2015:

- **VO<sub>2</sub>/kg (mL/kg/min):** 57.0
- **VO<sub>2</sub> (L/min):** 5.1
- **Aeróbný základ - RER 0.85 (% VO<sub>2</sub> max):** 58.9%
- **Maximálne spaľovanie tuku – MFO (g/min):** 1.08 g
- **Maximálne spaľovanie tuku – MFO (g/hod):** 64.5 g
- **FATmax – intenzita pri dosiahnutí MFO (%VO<sub>2</sub> max):** 62.1%
- **Maximálna srdcová frekvencia (úder/min):** 183
- **Aeróbný prah (úder/min):** 147
- **Anaeróbný prah (úder/min):** 163
- **Čas do vyčerpania pri rýchlosti 12 km/hod:** 150 min
- **Maximálny silový výkon:** 1 079.9 W
- **Anaeróbná kapacita:** 25.0 kJ / 280.5 J/kg

## ČO JE TO PROJEKT CHO?

Je to trojmesačný test, počas ktorého bude [Martin Chudý](#) dodržiavať oficiálne výživové odporúčania pre vrcholových športovcov, ktoré sú stanovené *Medzinárodným olympijským úborom (MOV)* a všetkými uznávanými športovými inštitúciami. Podľa týchto odporúčaní by mali športovci konzumovať **denne 5-12 g sacharidov na každý kg telesnej hmotnosti, 1.2-1.8 g/kg bielkovín a 20-35% energetického príjmu z tukov**. Keďže je táto strava extrémne vysokosacharidová, názov projektu je odvodený z anglickej skratky pre sacharidy = **CHO** = **CARBOHYDRATES**.

## ČO BUDE MARTIN KONZUMOVAŤ POČAS TESTU?

Martinova hmotnosť je približne 90 kg a ako [futbalový brankár](#) trénuje viac silovo než vytrvalostne. Preto bude konzumovať **450 g sacharidov** v bežných netréningových dňoch (5 g/kg) a v tréningových, pred-zápasových a po-zápasových dňoch maximálne **720 g sacharidov** za deň (8 g/kg). Martin bude konzumovať denne **108-135 g bielkovín a 40-80 g tukov**. Sacharidy budú celkovo predstavovať viac ako **60% jeho energetického príjmu** a tuky približne 20-25%. Počas Projektu CHO bude **jedávať 5-6 krát denne** podľa odporúčaní. Viac o jeho strave nájdete na [tomto odkaze](#).

Z potravín bude konzumovať najmä:

- **Obilniny** – ovos, špalda, pšeno, hnedá ryža, quinoa, amarant, bulgur, kuskus, celozrnné cestoviny, žitný celozrnný chlieb z kvásku (vlastná výroba)
- **Strukoviny** – fazuľa (rôzne druhy), fermentovaná sója, cícer
- **Hľuzy** – zemiaky, batáty
- **Zelenina a ovocie** – čerstvé, sušené, smoothie, zavárané
- **Sacharidové doplnky výživy** – gainer, gély
- **Mliečne výrobky** – tvaroh (jemný, mäkký), kefir, zakysanka, syry, jogurt

## ČO BUDE MARTIN KONZUMOVAŤ PRED VÝKONOM?

Približne 2-4 hodiny pred výkonom skonzumuje väčšie jedlo s obsahom **100-150 g sacharidov**, ktoré bude zložené prevažne z komplexných sacharidov s nižším až stredným glykemickým indexom (GI). V každom jedle (aj mimo tréningov) sa bude snažiť **prijat 15-30 g bielkovín a 10-20 g tukov**.

Krátko pred výkonom, asi 30-60 minút, prijme pred niektorými ťažšími tréningami menšie jedlo s vyšším GI a **obsahom sacharidov 20-80 g**. Ako zdroj sacharidov využije najmä sacharidový gainer. Celkovo teda prijme **130-240 g sacharidov** 0-4 hodiny pred výkonom.

### **ČO BUDE MARTIN KONZUMOVAŤ PO VÝKONE?**

Po väčšine tréningov a zápase dodrží odporúčaný príjem sacharidov pre maximálne dobitie glykogénových zásob. Ten je **1.0-1.5 g/kg sacharidov do prvých 30 minút a znova každé 2 hodiny počas 4-6 hodín**. Vzhľadom na jeho energetický výdaj a typ tréningov bude konzumovať približne **100 g sacharidov** v jednej porcii a celkovo okolo **300 g** do prvých 4 hodín po tréningu.

### **AKÉ DOPLNKY VÝŽIVY BUDE MARTIN PRIJÍMAŤ?**

Keďže príjem všetkých potrebných živín by mu mala zabezpečiť strava, neplánuje užívať žiadne vitamíny a minerály v doplnkovej forme. Užívať bude len [tekutý rybí olej z trešče pečene](#) od spoločnosti [Galvex](#) kvôli obsahu omega-3 tukov, ktorý mu dodá aj dostatok vitamínu A a malú dávku vitamínu D.



Niektoré vitamíny ako B<sub>6</sub>, C, A, E a minerály ako zinok, chróm, vápnik, sodík, draslík či horčík sa nachádzajú v malom množstve aj v doplnkoch výživy, ktoré buď už dlhodobo prijíma ([Wellness proteín](#)), alebo ktoré bude krátkodobo prijímať počas projektu ([gainer](#), [energetické gély](#) a tyčinky). Dopĺňať bude ešte bielkoviny a aminokyseliny po prevažne silových tréningoch, a to najmä z Wellness proteínu a produktu [X-TREME Aminostrong](#). Gainer, energetický gél a produkt Aminostrong, ktoré bude používať počas projektu, sú od firmy [Inkospor](#), ktorá dodáva doplnky výživy do jeho súčasného klubu FK Dukla Praha. Viac o jeho doplnkoch výživy nájdete na [tomto odkaze](#).



### **ČO BUDE MARTIN TESTOVAŤ POČAS PROJEKT CHO?**

Martin sa bude snažiť porovnať vplyv **ketogenickej (konzumoval ju 8 mesiacov v roku 2014) a vysokosacharidovej stravy** na jeho výkonnosť a zdravie. Okrem rôznych subjektívnych pozorovaní, ktoré bude sledovať a zaznamenávať, absolvoval pred začiatkom testu podrobné **spiroergometrické vyšetrenia, Wingate test pre určenie maximálneho silového výkonu a anaeróbnej kapacity, biochemické vyšetrenia, photoplethysmographické vyšetrenie ciev a analýzu zloženia telesnej skladby ako meranie percenta tuku a čistej telesnej hmoty**. Tieto vyšetrenia zopakuje aj na konci Projektu CHO po 3 mesiacoch na vysokosacharidovej strave a porovná ich.

### **AKO BUDE PREBIEHAŤ PROJEKT CHO?**

Každý deň bude Martin presne zaznamenávať:

- ✓ Množstvo prijatých potravín a jednotlivých makroživín v gramoch
- ✓ Množstvo prijatých kalórií
- ✓ Percentuálny pomer prijatých makroživín
- ✓ Príjem vlákniny
- ✓ Príjem tekutín
- ✓ Dĺžku a kvalitu spánku
- ✓ Pocit hladu pred jedlami
- ✓ Hodnotiť zasytenie zo skonzumovaných jedál
- ✓ Príjem sacharidov pred a po tréningu
- ✓ Vnímanie úsilia na tréningu
- ✓ Hodnotiť svoju regeneráciu z predchádzajúceho dňa

Ako vyzerajú niektoré jeho individuálne tréningy a ako bude zaznamenávať jednotlivé údaje si môžete pozrieť v krátkych e-bookoch na [tomto odkaze](#).

5 [www.martinchudy.sk/projektcho](http://www.martinchudy.sk/projektcho) [Facebook skupina](#) [Google+ komunita](#)

## **KDE MÔŽETE SLEDOVAŤ PRIEBEH PROJEKTU CHO?**

Všetky e-booky a informácie o **PROJEKTE CHO** môžete nájsť na webstránke [www.martinchudy.sk/projektcho](http://www.martinchudy.sk/projektcho). Všetky Martinove poznatky z projektu budú uverejnené na tejto stránke a každý deň na nej uverejní svoj denný jedálny lístok a tréningový proces, ako aj výsledky jeho testov a vyšetrení. Okrem webstránky môžete tieto informácie nájsť aj v uzavretej skupine a komunite PROJEKT CHO na Facebooku a Google+.

- **FACEBOOK SKUPINA** –  
<https://www.facebook.com/groups/projektcho/>
- **GOOGLE+ KOMUNITA** –  
<https://plus.google.com/u/0/communities/115952113361091877696>

Na týchto troch kanáloch nájdete všetko o PROJEKTE CHO. Držte Martinovi palce a tešíme sa na vaše komentáre, návrhy, názory a podnety, ktoré môžete Martinovi písať do komentárov alebo mailom na [projektcho@martinchudy.sk](mailto:projektcho@martinchudy.sk).

**Martin Chudý**

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

[www.martinchudy.sk](http://www.martinchudy.sk)

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015